

食べ物から地球温暖化を考えよう!

キャベツの カーボンフット プリント

カーボン フットプリントって何?

モノが作られてから捨てられるまでの色々な
場面で出るCO₂の量を数字で表したものだよ。

フットプリントとは足跡のこと。
「炭素の足跡」という意味だね。

みんなの生活に欠かせないモノたち(食べ物や服など)には、「作る」から「捨てる」までという一生があるよね。
その一生の中では、地球温暖化の原因となるCO₂がどうしても出てしまうんだ。
では、練馬でたくさん作られているキャベツを例にカーボンフットプリントを見てみよう。

キャベツの一生とCO₂について見てみよう!

材料を用意するとき

43.3g

- 種・苗や肥料・農薬をつくり、畑まで運ぶ



育てるとき

110.8g

- 種や苗を植える
- 収穫する
- 育てる
- 包装する



運ぶとき

84.8g

- お店まで運ぶ
- お店で売る(買う)



料理するとき

187.4g

- 冷蔵庫で保存する
- 料理する



捨てるとき

5.5g

- ごみを運ぶ
- ごみを燃やす



キャベツ1個あたり
約 **432g**



※キャベツ1個の重さを
1.2kgとして算定しています。

※ CO₂排出量は「千葉県銚子産キャベツのライフサイクルCO₂の試算」(安藤生大(2010年7月), 日本LCA学会誌)を基に算定

食品ロス って知ってる?

食べ物の一生の中で「運ぶ」「料理する」「捨てる」の場面では、「食べ残し」や「賞味期限切れ」などの理由で、まだ食べられる食品や、か買すぎて「傷んでしまった」食品が捨てられてしまうことがあるんだ。それらを「食品ロス」といって、出るCO₂の量を増やす原因のひとつになっているよ。



国民一人あたりの食品ロス量

1日 **113g**

※おにぎり1個分

年間 **41kg**

※年間一人あたりの米の消費量(54kg)に近い量

※食品ロス量は「食品ロス削減ガイドブック(令和4年度版)」(消費者庁)を参考

食を通して CO₂削減に 取り組もう!

みんなが
できること

みんなのちょっとした取組で、食べ物が一生のうちに出すCO₂を減らすことができるよ。場面ごとのヒントを見てみよう!

買うときは...

- 使い切れる分だけ買う
- カーボンフットプリントの表示があれば数字の小さいものを選ぶ
- エコバックを使う
- 旬のものを買う
- 練馬でとれたものを買う



アプリ「とれたてねりま」
を使って練馬産の野菜を食べよう!

練馬区では、野菜の直売所や練馬産の野菜が食べられるお店などの情報を発信するアプリ「とれたてねりま」を配信しています。

みんなも使ってみるねり!



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう

料理するときは...

- 食べられる量だけ作る
- 食材をムダなく使う
- 火加減は鍋の底からはみ出さないようにする



捨てるときは...

- ごはんやおかずを残さず食べる
- 生ごみの水分をよくしぼる



練馬産のものを買ったり、ごはんやおかずを残さず食べると、食材やゴミを運ぶ量が減り、トラックから出るCO₂を減らせるよ。できることから少しずつ、みんな
で地球温暖化を防ごう!